
宝彩瞑想会レジメ 宝彩有菜

2010/03/07「リーダー研修会」(瞑想の指導とは) nakano/tokyo

【1】瞑想の指導とは

①作法 ②アタマの中の瞑想の実践 ③その仕組みや理由、ポイント ④サポート

【2】支部瞑想会の開き方

①会場 ②申込み ③募集 ④予約

【3】運営の方法

①受付 ②座り方 ③自己紹介(ニックネーム)
④終了 ⑤アンケート ⑥報告

【4】瞑想開始前準備について、

①準備体操 ②声だし

【5】瞑想の実践について、指導のポイントと、注意点、それぞれの真の目的。

●1【設座(せつざ)】

まず、座布団を二つ折するなどして、座るところを作ります。
静かであるべく暗い方がよいです。

●2【着設座(ちゃくざ)】

その上に、胡座をかいて座ります。
片方の足をもう片方の内股に乗せてもいいです。正座でも良いです。

●3【開始前屈(かいしぜんくつ)】

つぎにそのまま、
上体を前に倒して手のひらを床につけて深々とお辞儀をします。

●4【瞑目(めいもく)】

そこで、目を瞑ります。

●5【起身(きしん)】

床に着けた手を手前に引きながらゆっくりと上体を起していきます。

●6【結印(けついん)】

起き上がったら、手のひらを膝の上において、印を結びます。

●7【通気(つうき)】

鼻から息を大きく、二、三回吐き出してみましよう。

●8【整芯(せいしん)】

身体を少し左右にゆっくり揺すって中心を確かめます。
座り心地も最終チェックしましょう。

●9【深気(しんき)】

静かに止まったら、ゆったりと腹式呼吸をします。

●10【唱呪(しょうじゆ)】

呼吸にあわせて、マントラを唱えます。

「オーン、ナム、スバーハー。オーン、ナム、スバーハー」

●11【実践瞑想（じっせんめいそう）】

瞑想します。第一段階の実践瞑想です。

●12【境地瞑想（きょうちめいそう）】

（第一段階を通過すると、第二段階の境地瞑想になります。）

●13【終了（しゅうりょう）】

（長くても15分以内に、終了します。）「チーン」x 3

●14【終了前屈（しゅうりょうぜんくつ）】

上体を前に倒して、手を床につけて、お辞儀をします。

●15【終了休息（しゅうりょうきゅうそく）】

身体を自由に伸ばして、ゆっくりと休息します。

次の瞑想をするには、暫らく静かに休んでからします。

【6】第二段階（境地瞑想）への誘導、（呼び水）の留意点

- ① 連想遊び ②クレヨン画

【7】質問事項への対応

- ① 自己の体験 ②知識 ③保留

【8】唱和、説明、リラックス、アトラクション

- ① 宝彩瞑想会のしおり、Ⅰ、Ⅱ、参照

- ① リーダーのしおりⅢ、Ⅳ、参照

(C)All copyrights reserved Arina Hosai 2010.